



Steve Troxler
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services**
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Alergia al Trigo

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina de Norte en su afán de contribuir con el desarrollo de la calidad de vida de la Comunidad Hispana informa en esta ocasión sobre las características de la alergia al trigo. En otro artículo nos referiremos tanto a la intolerancia al trigo como a la enfermedad de los celíacos, las cuales tienen características distintas a la alergia.



¿Qué Es la Alergia al Trigo?

La alergia alimenticia es una respuesta anormal del sistema inmunológico ante ciertas sustancias alimenticias que las considera una amenaza. La intolerancia a ciertas comidas es un caso distinto ya que no compromete al sistema inmunológico.

Cuando alguien tiene alergia al trigo significa que su sistema inmunológico es muy sensible a alguna de las proteínas del trigo y por ello el organismo reacciona como si se tratara de un agente invasor.

Las proteínas del trigo pueden ser: solubles en agua; solubles en sal; solubles en alcohol; no solubles en alcohol.

Las cuatro proteínas principales del trigo son: albumina, globulina, gliadina, glutenina (gluten). De acuerdo al tipo de trigo varían sus proporciones.

La reacción alérgica al trigo puede presentarse no solamente cuando se come trigo sino también cuando se huele harina de trigo. Los grados de reacción alérgica al trigo varían, pueden ir desde un simple dolor de estomago hasta el riesgo de muerte.

Síntomas Comunes de la Alergia al Trigo

Los síntomas más comunes de la alergia al trigo pueden presentarse inmediatamente después de haber comido trigo o, después de unas horas. Por lo general los síntomas incluyen problemas de piel, como ronchas, eczemas, etc. También es común que se presenten problemas intestinales como vómitos, diarrea, náusea, indigestión y cólicos abdominales. Otros síntomas posibles son: riñitas alérgica, ampollas alrededor de los labios. Un síntoma extremo es anafilaxis; se trata de una reacción muy severa que afecta todos los sistemas principales del cuerpo.

¿Cómo Se Diagnostica la Alergia al Trigo?

Una forma fácil de diagnosticar la alergia al trigo es observar si los síntomas alérgicos se presentan cada vez que comemos trigo. Sin embargo, por lo general esta alergia es difícil de diagnosticar ya que el trigo por lo general se come acompañado de varios otros ingredientes. La forma más segura es hacer una evaluación médica; revisar la historia médica personal y familiar de la persona y hacer pruebas de sangre.

¿Qué Comidas Evitar?

Por lo general el consejo es evitar la comida que produce alergia, pero en el caso del trigo la situación es más complicada, ya que el trigo se encuentra de muchísimas maneras en la dieta alimenticia de los Estados Unidos; por ello lo más recomendable, antes que suprimir comidas por cuenta propia, es consultar con un especialista en dietas.

De todas las proteínas del trigo, el gluten es la más difícil de evitar, ya que no solamente es un ingrediente de varias comidas sino que además se utiliza en algunos suplementos de vitaminas y minerales; como almidón; como estabilizador, etc.

Algunas de las comidas más comunes que contienen trigo son:

Panes, galletas, cuscus, varios cereales, chocolates y caramelos, salsas, cerveza, algunos whiskies, salsa de soya, sopas de sobre, mayonesa, granolas, donuts, pastas, masas, waffles, algunas levaduras, etc.

Lea las Etiquetas

De acuerdo con la ley de los Estados Unidos, las etiquetas deben identificar en inglés los ocho principales alimentos alergenitos: huevos, pescado, mariscos, leche, maní, soya, nueces, trigo. Si se utiliza una proteína del trigo o, derivada del trigo, aun en cantidades pequeñas (colorantes, saborizantes, sazonzadores) debe también identificarse en la etiqueta. Sin embargo, esta ley no aplica para la cebada (malta) ni para el centeno razón por la cual para encontrar otras fuentes de gluten, usted debe siempre leer las etiquetas.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366